

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Межовская средняя общеобразовательная школа

Принята
педагогическим советом
Протокол № 1
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Межовской СОШ
— С.В. Даценко
приказ № 180-0
от 29.08.2024 г.



Рабочая программа
«Волейбол»
для учащихся 7-10 лет.

Срок реализации: 1 год
Составил: педагог дополнительного
образования ФСК «СТАРТ»
Васильев С.И.

с. Межово
Красноярского края
2024 г.

Пояснительная записка

Вид деятельности и нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Рабочая программа составлена для детей 7-10 лет и рассчитана на 1 год обучения в количестве 204 часа в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в форме тренировочных занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

Цель программы – создание особой образовательной и здоровьесберегающей среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

В достижении данной цели программа решает ряд задач:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Обучение основам техники и тактики волейбола.

Содержание программы.

Теоретический сведения.

1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в мире, в России, в р. Коми. Появление волейбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.
4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
6. Правила соревнований, их организация и проведение. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи.
7. Основы техники и тактики игры. Стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег: 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;

- прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

- метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

5. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол. Основные элементы техники игры: ведение, передачи. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ворсём тюрюк (салки до последнего)», «Чечаломён ворсём (игра в перепрыгивании)».

6. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

7. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°, прыжок вверх, нападающих ударов и т.д. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров».

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Планируемые результаты

Предметные результаты

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Теоретические сведения

Знать: Понятие физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Что такое гигиена? Правила общей гигиены. Правила личной гигиены. Режим дня юного спортсмена. Уход за телом, полостью рта.

Роль физических упражнений для здоровья. В здоровом теле здоровый дух. Знакомство с понятием доброта, правдивость, честность, исполнительность.

Общая физическая подготовка.

Уметь выполнять: челночный бег 3*10м., прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, наклоны туловища вперед из положения «лежа», эстафеты с бегом, бег до 5 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.; прыжки на одной и двух ногах; прыжки с высоты до 30 см.

Специальная физическая подготовка.

Уметь выполнять: Бег по сигналу; бег из различных И.П.; бег с остановками; с изменением направления движения; с ускорениями до 20 м.; прыжки в высоту с разбега и с места.

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Уметь выполнять: Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.

3. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).

3. Прием снизу двумя руками: прием мяча брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Подвижные игры и эстафеты.

Уметь играть в подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Салки выручалки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Точный расчет», «Метко в цель», «мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». «Волк во рву», «удочка», мини-баскетбол.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации данной программы имеется спортивный зал размерами 20*12 м., а также следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи волейбольные.
2. Мячи баскетбольные
3. Мячи набивные
4. Мячи теннисные для метаний.
5. Кольца баскетбольные
6. Сетка волейбольная
7. Маты гимнастические
8. Скакалки
9. Обручи гимнастические.
10. Скамья гимнастическая.
11. Канат для лазания.
12. Секундомер электронный.
13. Лестница гимнастическая.